

INHALTSVERZEICHNEN

MEAL PREP FÜR JEDEN: DIE KUNST, ZEIT ZU SPAREN UND GESUND ZU LEBEN	9
WAS IST MEAL PREP?	9
WARUM MEAL PREP?	9
**Wie fängt man an? **	10
GRUNDLAGEN DER MEAL PREP	11
ESSENZIELLE KÜCHENUTENSILIEN**	11
LEBENSMITTELLAGERUNG UND HALTBARKEIT**	11
PLANUNG UND EINKAUFSTRATEGIEN**	12
WOCHENPLAN 1: EINFÜHRUNG IN MEAL PREP	13
1. **Overnight Oats:**	14
2. **Quinoa-Salat: **	14
3. **Hähnchenbrust mit Süßkartoffeln und Brokkoli: **	14
4. **Snacks: **	15
WOCHENPLAN 2: VEGETARISCHE VIELFALT	16
1. **Avocado-Toast mit pochiertem Ei: **	17
2. **Kichererbsen-Curry: **	17
3. **Vegetarische Lasagne: **	17
WOCHENPLAN 3: PROTEINREICHE GERICHTE	19
1. **Griechischer Joghurt mit Beeren und Nüssen: **	20
2. **Linsensalat: **	20
3. **Gebackener Lachs mit Quinoa und Brokkoli:**	20
WOCHENPLAN 4: LOW CARB SPEZIAL	21
1. **Omelett mit Spinat und Feta:**	22
2. **Hähnchen-Caesar-Salat: **	22
3. **Zucchini-Nudeln mit Garnelen und Pesto: **	22
4. **Snacks: **	22
WOCHENPLAN 5: WELTREISE DER AROMEN	23
1. **Mexikanische Huevos Rancheros: **	24
2. **Italienischer Caprese-Salat: **	24
3. **indisches Dal: **	24
4. **Griechisches Tzatziki mit Gemüsesticks: **	24
WOCHENPLAN 6: FIT MIT MEAL PREP	25
1. **Protein-Pancakes: **	26
2. **Quinoa-Salat mit gegrilltem Hähnchen: **	26
3. **Lachs mit Süßkartoffelpüree und Grünkohl: **	26
WOCHENPLAN 7: SCHNELLE KÜCHE FÜR BUSY BEES	27
1. **Overnight Oats:**	28
2. **Türkischer Bulgursalat (Kisir):**	28
3. **One-Pot Pasta: **	28
4. **Snacks: **	28
WOCHENPLAN 8: FAMILIENFREUNDLICHE REZEPTE	29
1. **Bananenpfannkuchen: **	30
2. **Hähnchen-Wrap: **	30
3. **Selbstgemachte Pizza: **	30
4. **Snacks: **	31
WOCHENPLAN 9: VEGANE VERLOCKUNGEN	32
1. **Veganer Smoothie-Bowl: **	33
2. **Kichererbsen-Spinat-Salat: **	33
3. **Vegane Bolognese: **	33
4. **Snacks: **	33

WOCHENPLAN 10: LUXURIÖSE LECKEREIEN	34
1. **französischer Toast: **	35
2. **Garnelensalat: **	35
3. **Trüffel-Risotto: **	35
4. **Snacks: **	35
FRÜHSTÜCKSREZEPTE	36
1. Proteinreiche Overnight Oats mit Beeren	36
2. Avocado-Toast mit pochierten Eiern	37
### 3. Grüner Smoothie mit Spinat und Banane	38
### 4. Chia-Pudding mit Mango und Kokosnuss	39
### 5. Frühstücks-Burrito mit Rührei und Gemüse	40
### 6. Haferflocken mit Apfel und Zimt	41
### 7. Quinoa-Bowl mit Obst und Joghurt	42
### 8. Süßkartoffel-Hash mit Spinat und Feta	43
### 9. Frühstücks-Muffins mit Speck und Käse	43
### 10. Smoothie-Bowl mit Granola und frischen Früchten	44
### 11. Gebackene Avocado mit Ei	45
### 12. Spinat-Feta-Frühstücks-Muffins	45
### 13. Hirse-Porridge mit Beeren und Nüssen	46
### 14. Low-Carb Zucchini-Pfannkuchen	47
### 15. Kokos-Joghurt mit Mango und Chia	48
### 16. Vollkorn-Pfannkuchen mit Ahornsirup und Beeren	48
### 17. Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen	49
### 18. Frühstücks-Tacos mit Bohnen und Avocado	50
### 19. Haferflocken-Riegel mit Erdnussbutter und Schokolade	51
### 20. Frühstücks-Sandwich mit Schinken und Käse	52
### 21. Omelette mit Gemüse und Feta	53
### 22. French Toast mit Vanille und Erdbeeren	54
### 23. Fruchtige Quarkcreme mit Müsli	55
### 24. Porridge mit Birne und Walnüssen	55
### 25. Rührei mit Tomaten und Basilikum	56
### 26. Frühstücks-Wrap mit Lachs und Frischkäse	57
### 27. Bagel mit Frischkäse und Räucherlachs	57
### 28. Frühstücks-Smoothie mit Haferflocken und Himbeeren	58
### 29. Beeren-Skyr mit Mandeln und Honig	59
### 30. Frühstücks-Fladenbrot mit Hummus und Gurke	59
### 31. Frühstückspizza mit Ei und Gemüse	60
### 32. Joghurt-Parfait mit Granola und Beeren	61
### 33. Frühstücks-Bowl mit Quinoa und Früchten	61
### 34. Veganes Bananenbrot mit Walnüssen	62
### 35. Blaubeer-Muffins mit Vollkornmehl	63
### 36. Frühstücks-Quiche mit Spinat und Tomaten	64
### 37. Pancakes mit Mandelmehl und Beeren	65
### 38. Apfel-Zimt-Frühstückskuchen	66
### 39. Vegane Frühstücks-Burritos mit Tofu	67
### 40. Haferflocken-Muffins mit Bananen und Schokolade	68
HAUPTGERICHTE	69
### 1. Quinoa-Pilz-Risotto	69
### 2. Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry	70
### 3. Hähnchen-Teriyaki mit Brokkoli	71
4. Linsensuppe mit Karotten und Sellerie	72
5. Garnelen-Tacos mit Mango-Salsa	73
### 6. Vegetarische Bolognese mit Zoodles	74

###7. Marokkanisches Kichererbsen-Stew.....	75
### 8. Thailändische Hühnersuppe mit Kokosmilch.....	76
### 9. Rote-Bete-Falafel mit Joghurt-Dip.....	77
### 10. indischer Linsen-Dal.....	78
### 11. Vegane Thai-Grüncurry-Bowl.....	79
### 12. Gebackenes Hähnchen mit Zitrone und Thymian.....	80
### 13. Gerösteter Blumenkohl und Kichererbsen-Salat.....	80
### 14. Puten-Chili mit Süßkartoffeln.....	81
### 15. Italienische Minestrone-Suppe.....	82
### 16. Gebratener Tofu mit Gemüse-Stir-Fry.....	83
### 17. Griechische Moussaka.....	84
### 18. Lachs mit Honig-Senf-Glasur.....	85
###19. Rinderrouladen mit Rotkohl.....	86
### 20. Vegetarische Paella mit Artischocken.....	87
### 21. Koreanisches Bibimbap.....	88
### 22. Zucchini-Lasagne.....	89
### 23. BBQ-Hähnchen mit Süßkartoffel-Püree.....	90
### 24. Spinat-Ricotta-Cannelloni.....	91
### 25. Ratatouille mit gebackenem Feta.....	92
###26. Vegane Burrito-Bowls.....	93
### 27. Hühnerfrikassee mit Reis.....	94
### 28. Mexikanischer Quinoa-Salat.....	95
### 29. Kabeljau mit Kräuterkruste.....	96
### 30. Pilz-Stroganoff.....	97
### 31. Butternut-Kürbis-Suppe.....	98
### 32. Auberginen-Parmigiana.....	99
### 33. Lamm-Kofta mit Tzatziki.....	100
### 34. Hähnchen-Caesar-Salat.....	101
### 35. Spinat-Quiche.....	102
### 36. Tandoori-Hähnchen mit Gurkensalat.....	103
37. Mediterrane Gemüsepfanne mit Bulgur.....	104
### 38. Rindfleisch-Taco-Salat.....	105
### 39. Hummus-Wrap mit gegrilltem Gemüse.....	106
###40. Gebackene Lachsfilets mit Dill-Sauce.....	107
### 41. Gemüse-Lasagne.....	108
### 42. Rinderfilet mit Apfel-Zwiebel-Chutney.....	109
### 43. japanischer Ramen-Nudelpot.....	110
### 44. Gebackener Spargel mit Parmesan.....	111
### 45. Scharfe Garnelen-Pasta.....	112
### 46. Gemüse-Frittata.....	113
### 47. Hühnchen-Alfredo-Pasta.....	114
### 48. Vegane Kichererbsen-Shakshuka.....	115
### 49. Rindfleisch-Stew mit Wurzelgemüse.....	116
###50. Gegrillte Gemüsespieße mit Quinoa.....	117
### 51. Hähnchen-Gyros mit Tzatziki.....	118
### 52. Falafel-Salat mit Hummus-Dressing.....	119
### 53. Rote Linsen-Pasta mit Tomatensauce.....	120
### 54. Gefüllte Paprika mit Quinoa und schwarzen Bohnen.....	121
### 55. Vietnamesische Pho-Suppe.....	122
### 56. Hähnchenbrust mit Kräuterkruste.....	123
### 57. Garnelen-Paella.....	124
###58. Gebratene Ente mit Orangensauce.....	125
### 59. Rinderfiletstreifen mit Paprika und Zwiebeln.....	126

### 60. Vegetarisches Chili mit Quinoa	127
### 61. Gegrillter Pfirsich und Hähnchensalat.....	128
### 62. Kalbskoteletts mit Apfelsauce	129
### 63. Gebackene Süßkartoffeln mit Kichererbsen.....	130
## 64. Pilzrisotto mit Trüffelöl	131
### 65. Gebratenes Gemüse mit Halloumi.....	132
66. Hähnchen-Pesto-Pasta	133
67. Vegane Gemüse-Tajine	134
68. italienischer Nudelsalat mit Rucola.....	135
69. Cremige Kürbispasta	136
### 70. Teriyaki-Lachs mit Gemüse	137
### 71. Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse.....	138
### 72. Balsamico-Hähnchen mit Gemüse.....	139
### 73. Lachs-Curry mit Spinat	140
### 74. Spaghetti Aglio e Olio mit Garnelen.....	141
### 75. Thailändischer Mango-Salat mit Hähnchen	142
### 76. Vegane Linsenbällchen in Tomatensauce	143
77. Kartoffelgratin mit Kräutern	144
78. Kürbis-Gnocchi mit Salbeibutter	145
79. Mariniertes Flanksteak mit Chimichurri	146
80. Asiatischer Nudelsalat mit Erdnussdressing	147
### 81. Gemüsecurry mit Kokosmilch.....	148
### 82. Chinesischer Hühnchen-Salat.....	149
### 83. Zitronen-Hähnchen mit Kapern.....	150
### 84. Vegane Sushi-Bowl	151
85. Rinderbraten mit Karotten und Kartoffeln.....	152
86. Würzige Tofu-Stir-Fry	153
87. Mediterraner Linsensalat.....	154
88. Putenschnitzel mit Cranberry-Sauce	155
89. Lachssteak mit Avocado-Salsa	156
### 90. Indische Samosas mit Minzchutney	157
### 91. Zucchini-Spaghetti mit Bolognesen.....	158
### 92. Shakshuka mit Feta	159
### 93. Gegrillte Auberginen mit Tahini-Sauce.....	160
### 94. Hühnchen und Brokkoli in Erdnuss-Sauce.....	161
### 95. Caprese-Salat mit Balsamico-Reduktion.....	162
### 96. Rote Curry-Linsensuppe	163
### 97. Spinat-Salat mit gegrillter Hähnchenbrust.....	164
### 98. Gebackene Portobello-Pilze mit Spinatfüllung	165
### 99. Hühnchen-Kebabs mit Joghurtmarinade	166
100. Pikanter Kichererbsen-Eintopf.....	167
SUPPEN UND EINTÖPFE.....	169
### 1. Cremige Tomaten-Basilikum-Suppe.....	169
### 2. Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch	170
### 3. Rustikaler Linseneintopf.....	170
### 4. Kürbis-Kokos-Suppe mit Chili.....	171
### 5. marokkanische Linsen-Kichererbsen-Suppe	172
### 6. Toskanischer Weißbohneintopf	173
### 7. Kartoffel-Lauch-Suppe mit Croutons	174
### 8. Klassische Minestrone mit Gemüse.....	175
### 9. Süßkartoffel- und Erdnusseintopf.....	176
### 10. Zitronige Hühnchen-Orzo-Suppe	177
### 11. Würzige Chorizo-Kartoffel-Suppe.....	178

### 12. Rote Bete-Suppe mit Dill und Joghurt	179
### 13. Vegetarischer Chili mit Quinoa	180
### 14. Thai-Curry-Kokosnuss-Suppe	181
### 15. Kichererbsen-Spinat-Suppe mit Zitrone	182
### 16. Französische Zwiebelsuppe mit Käse-Crouton	183
### 17. Erbsen-Minz-Suppe mit Crème fraîche	184
### 18. italienische Hochzeitssuppe	185
### 19. Pilzcremesuppe mit Trüffelöl	186
20. Gazpacho Andaluz – Kalte spanische Gemüsesuppe	187
### 21. Bohnen-Kale-Eintopf mit würziger Wurst	188
### 22. Grüne Linsensuppe mit Zitrone und Koriander	189
### 23. Miso-Suppe mit Tofu und Wakame	189
### 24. Maissuppe mit geröstetem Paprika	190
### 25. Clam Chowder im New England-Stil	191
### 26. Geröstete Paprika-Tomatensuppe	192
### 27. Scharfe Thai-Hühnersuppe mit Kokosmilch	193
### 28. Gersteneintopf mit Pilzen und Karotten	194
### 29. Vietnamesische Pho mit Rindfleisch	195
### 30. Kürbis- und Apfelcremesuppe	196
### 31. Ungarische Gulaschsuppe	197
### 32. Brokkoli-Cheddar-Suppe	198
### 33. Fischsuppe mit Safran und Fenchel	199
### 34. Rote Linsensuppe mit Zitronengras	200
### 35. Auberginen- und Kichererbseneintopf	201
### 36. Butternut-Squash- und Apfelicider-Suppe	202
### 37. Würzige Jackfrucht- und Bohnensuppe	203
### 38. Cremige Pilz- und Wildreissuppe	204
### 39. Italienische Minestrone mit Pesto-Swirl	205
### 40. Weiße Bohnensuppe mit Fenchel und Spinat	206
### 41. Kalte Gurken-Dillsuppe	206
### 42. Würziger Kimchi-Eintopf	207
### 43. Cremige Blumenkohl-Knoblauch-Suppe	208
### 44. Karibischer Süßkartoffel- und Bohneneintopf	209
### 45. Rüben- und Kohleintopf mit Dill	210
### 46. Rauchige Süßkartoffel- und Schwarze-Bohnen-Suppe	211
### 47. Wurzelgemüse-Eintopf mit Petersilien Pesto	212
### 48. Zucchini-Basilikum-Suppe mit Parmesan	212
### 49. Ratatouille-Eintopf mit Linsen	213
### 50. Portobello-Pilzsuppe mit Thymian	214
SALATE	215
### 1. Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse und Feta	215
### 2. Mediterraner Kichererbsensalat	216
### 3. Caesar Salat mit selbstgemachten Croutons	217
### 4. thailändischer Glasnudelsalat mit Erdnussdressing	218
### 5. Brokkoli-Salat mit Cranberries und Sonnenblumenkernen	219
### 6. Griechischer Salat mit Oliven und Schafskäse	219
### 7. Spinatsalat mit Avocado und Granatapfel	220
### 8. Rucola-Salat mit gebackener Birne und Walnüssen	221
### 9. Bunter Linsensalat mit frischen Kräutern	221
### 10. Wassermelonen-Feta-Salat mit Minze	222
### 11. griechischer Salat mit Oliven und Schafskäse	222
### 12. Spinatsalat mit Avocado und Granatapfel	223

### 13. Rucola-Salat mit gebackener Birne und Walnüssen	223
### 14. Bunter Linsensalat mit frischen Kräutern	224
### 15. Wassermelonen-Feta-Salat mit Minze.....	224
### 16. Marokkanischer Couscous-Salat	225
### 17. Asiatischer Kohlsalat mit Sesam-Dressing	226
### 18. Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse und Nüssen	226
### 19. Italienischer Nudelsalat mit Pesto	227
### 20. Scharfer Süßkartoffelsalat mit Limetten-Koriander-Dressing	228
### 21. Hähnchensalat mit Caesar-Dressing und Parmesan	229
### 22. Erbsensalat mit Minze und Feta	230
### 23. Geräucherter Forellensalat mit Rote-Bete und Apfel.....	230
### 24. Sommerlicher Erdbeer-Spinat-Salat.....	231
### 25. Bulgur-Salat mit Gurke und Joghurt-Dressing	231
### 26. Süß-saurer Gurkensalat mit Dill.....	232
### 27. Caprese-Salat mit Balsamico-Reduktion.....	233
### 28. Bunter Paprikasalat mit Zitronen-Olivenöl-Dressing	233
### 29. Zoodle (Zucchini-Nudel) Salat mit Pesto und Kirschtomaten	234
### 30. Waldorfsalat mit knackigen Äpfeln und Walnüssen	234
### 31. Tex-Mex-Quinoa-Salat mit Limetten-Dressing	235
### 32. Roastbeef-Salat mit karamellisierten Zwiebeln.....	236
### 33. Asiatischer Tofu-Salat mit Ingwer-Dressing	237
### 34. Orzo-Salat mit geröstetem Gemüse und Feta	238
### 35. Fruchtiger Hähnchensalat mit Mango und Avocado	238
### 36. Linsensalat mit gebackenem Kürbis und Feta	239
### 37. Avocado-Eiersalat mit Schnittlauch	240
### 38. Rote Linsen-Salat mit Curry-Dressing	241
### 39. Garnelensalat mit Avocado und Grapefruit	242
### 40. Tabouleh mit frischer Petersilie und Minze	243
### 41. Soba-Nudelsalat mit Edamame und Sesam-Dressing.....	244
### 42. Weißer Bohnensalat mit getrockneten Tomaten und Basilikum	245
### 43. Fenchelsalat mit Orangen und Oliven	246
### 44. Veganer Caesar Salat mit Cashew-Dressing.....	247
### 45. Rucola-Salat mit gebratenen Pfirsichen und Ziegenkäse.....	248
### 46. Lauwarmer Kartoffelsalat mit Senf-Dressing	249
### 47. Bunter Beeren-Salat mit frischer Minze	250
### 48. Farro-Salat mit geröstetem Gemüse und Kräuter-Dressing	251
### 49. Artischockenherzen-Salat mit Kirschtomaten und Oliven	252
### 50. Blumenkohl-Tabouleh mit frischen Kräutern und Zitrone.....	253
DESSERTS	254
### 1. Himbeer-Cheesecake im Glas	254
### 2. Schokoladen-Avocado-Mousse.....	254
### 3. Vegane Chia-Pudding-Schichten.....	255
### 4. Apfel-Zimt-Overnight-Oats.....	255
### 5. Erdbeer-Tiramisu	256
### 6. Gesunder Karottenkuchen im Glas	256
### 7. Kokosnuss-Mango-Reispudding	257
### 8. Schokoladen-Bananen-Brot.....	258
### 9. Zitronen-Blaubeer-Joghurt-Parfait.....	258
### 10. Mandel-Schokoladen-Energiebällchen.....	259
### 11. Quinoa-Schokoladen-Cupcakes.....	259
### 12. Vegane Erdnussbutter-Cookies.....	260
### 13. Kürbis-Gewürz-Muffins	260

### 14. Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen	261
### 15. Pekannuss-Dattel-Energiebällchen	261
### 16. Matcha-Kokosnuss-Pudding.....	262
### 17. Zitronen-Lavendel-Kuchen im Glas	262
### 18. No-Bake-Cashew-Kokos-Riegel.....	263
### 19. Schichtdessert mit Beeren und Quark	263
### 20. Schokoladen-Beeren-Proteinshake	264
### 21. Haferflocken-Apfel-Crumble	264
### 22. Bananenbrot mit Schokoladenstückchen.....	265
### 23. Vegane Kokosnuss-Schokoladen-Tarte.....	265
### 24. Proteinreiche Erdnussbutter-Jelly-Cups	266
### 25. Kaffee-Chia-Pudding	266
### 26. Zitrusfrüchte-Salat mit Minze.....	267
### 27. Aprikosen-Lavendel-Energiebällchen.....	267
### 28. Mango-Kokos-Milchreis	268
### 29. Vegane Blaubeer-Scones.....	268
### 30. Kirsch-Mandel-Bars	269
### 31. Kardamom-Birnen-Compote.....	269
### 32. Rohkost-Schokoladen-Brownies.....	270
### 33. Pfirsich-Rosmarin-Sorbet.....	270
### 34. Schokoladen-Quinoa-Pralinen	271
### 35. Apfel-Zimt-Protein-Muffins	271
### 36. Erdbeer-Basilikum-Sorbet	272
### 37. Vanille-Orangen-Quarkcreme.....	272
### 38. Himbeer-Kokos-Bällchen.....	273
### 39. Mandel-Zitronen-Kekse	273
### 40. Schwarzwälder Kirsch-Overnight-Oats.....	274
### 41. Granatapfel-Panna-Cotta	274
### 42. Zitronen-Ingwer-Energiebällchen	275
### 43. Pistazien-Matcha-Trüffel.....	275
### 44. Mango-Lassi-Frozen-Yogurt-Bites	276
### 45. Kaffee-Kokos-Eis am Stiel.....	276
### 46. Aprikosen-Vanille-Energiebällchen	277
### 47. Schokoladen-Kirsch-Mousse	277
### 48. Erdnussbutter-Schokoladen-Chip-Bars	278
### 49. Birnen-Crumble mit Haferflockenstreusel	278
### 50. Zitronen-Himbeer-Proteinriegel.....	279
ANHANG:.....	280
### Umrechnungstabellen.....	280
**Gewicht: **.....	280
### Schlusswort	281